DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
16 DE OCTUBRE DE 2023



WEBINARIO INTERNACIONAL

ALIMENTO COMO MEDICINA:
SANANDO CUERPOS, TERRITORIOS Y COMUNIDADES

ECUADOR • COLOMBIA • ARGENTINA • BRASIL • EL SALVADOR • PARAGUAY

08h30 a 10h00 Centroamérica | **09h30 a 11h00** Ecuador/Colombia | **10h30 a 12h00** Bolivia | **11h30 a 13h00** Argentina/Brasil/Paraguay

INTRODUCCIÓN

La alimentación constituye la base para que nuestro organismo realice los procesos metabólicos y obtenga la energía necesaria para expresar nuestro potencial genético, crecer y desarrollarse saludablemente. Pero no sólo la cantidad es aquello que lo posibilita, sino también la calidad y diversidad de alimentos para brindar todos los micro y macronutrientes con una proporción adecuada para cada persona y comunidad.

Históricamente todas las culturas han empleado alimentos para sanar. Ya en el 460 A.C Hipócrates decía con mucha sabiduría "que tu medicina sea tu alimento y el alimento sea tu medicina". Los alimentos que ingerimos influyen en nuestra microbiota y en nuestros sistemas inmunológicos ya sea potenciando o alterando sus funciones. En el mismo sentido, hay abundante evidencia de que la forma de alimentación moderna y en contextos urbanos a base de ultraprocesados y con poca diversidad se encuentra asociada a enfermedades como la hipertensión, diabetes, alergias y obesidad.

A su vez, hay que destacar el placer y la sensación de bienestar que produce cuando degustamos alimentos sabrosos o cuando una comida rica se convierte en un medio para el encuentro afectivo y la celebración con otros. Además, el arte culinario de cada cultura tiene una historia que se va transmitiendo a través de las generaciones y nos posibilita recordar a nuestros ancestros y seres queridos cuando reproducimos esos saberes en la cocina. El ejercicio mismo de la memoria y la recuperación de esos saberes y prácticas constituyen procesos saludables que fortalecen los tejidos sociales de las familias y comunidades. En suma, la alimentación humana se trata de un fenómeno social complejo que excede cuestiones meramente biológicas e individuales. En nuestra alimentación, desde la producción hasta las formas de consumo y cocción se imbrican dimensiones sociales, económicas, ambientales, subjetivas, religiosas, culturales e históricas.



Hoy en día estamos transitando un contexto de crisis civilizatoria que también se expresa en nuestra relación con la alimentación. Muy lejos estamos de las formas de producción artesanales y de la diversidad de alimentos y sabores que experimentaron nuestros abuelos y abuelas. Esto se debe a un sistema agroalimentario global que se ha configurado bajo una lógica economicista convirtiendo a los alimentos en meras mercancías que deben ser vendidas, sin poner reparos en las consecuencias que generan los procesos intensivos de producción, consumo y excreción sobre nuestra salud y la de la Madre Tierra.

Los modelos de producción agrícola a gran escala consumen cantidades exorbitantes de energía a base de combustibles fósiles y emplean grandes cantidades de agroquímicos y antibióticos para sostener artificialmente la vida de los monocultivos y animales en condiciones intensivas. En consecuencia, se generan procesos contaminantes sobre el agua, el aire, los suelos y los mismos alimentos que luego consumimos, produciendo efectos en la salud de los cuerpos-territorios.



Por poner algunos ejemplos, el uso de antibióticos como promotores del crecimiento en la cría intensiva de animales representa una problemática de salud pública de escala global reconocida por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS). Su uso intensivo se asocia a la producción de genes de resistencia en bacterias que se liberan al ambiente pudiendo generar infecciones en seres humanos para las cuales no existen tratamientos. En una revisión bibliográfica sobre el impacto de la cría intensiva de animales en la salud se informan detecciones de antibióticos en cursos de agua cercanos a este tipo de establecimientos y en estudios de diferentes partes del mundo. Al mismo tiempo, como se informa en el Atlas de los Sistemas Alimentarios del Cono Sur, abundan las evidencias científicas sobre detección de agroquímicos en los ríos, suelos y alimentos de nuestra región latinoamericana.

Paradójicamente, debido al gran volumen de producción de alimentos a nivel mundial, la malnutrición continúa siendo un estigma de nuestras sociedades latinoamericanas en sus dos expresiones, el hambre y la obesidad. Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la Alimentación (FAO), la prevalencia de subalimentación en América Latina y el Caribe fue del 8,6% para el año 2021 (aproximadamente 56,5 millones de personas con hambre) mientras que el 22,5% no podía acceder a una dieta saludable. En otro informe de la FAO, el 7,5% de los niños y niñas menores de 5 años de nuestra región presentaban sobrepeso para el año 2020 y según la última medición del 2016 el 24,2% de la población adulta presentaba obesidad.

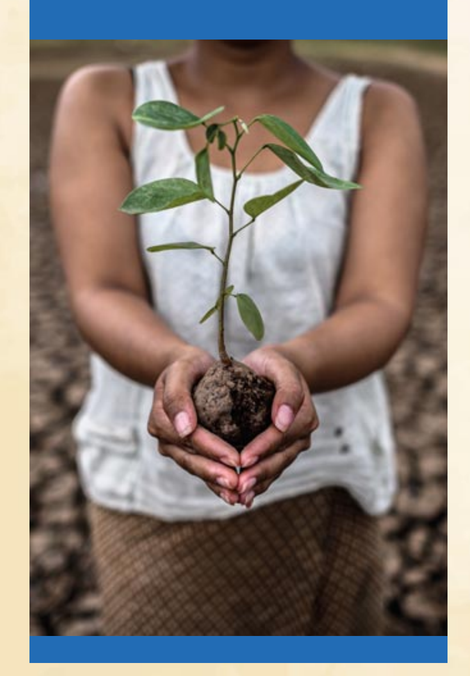
El consumo de alimentos se ha homogeneizado y globalizado habiéndose perdido la amplia diversidad de alimentos y sabores que cultivaban nuestros ancestros en las diferentes latitudes del mundo. Deberíamos preguntarnos, si la naturaleza nos ha regalado más de 50 000 plantas comestibles — equivalentes al número de sabores que nuestras papilas gustativas podrían diferenciar—, ¿por qué el 90 % de la demanda de energía del mundo está satisfecha con solo quince cultivos? y aproximadamente dos tercios de nuestro consumo calórico es provisto por arroz, maíz y trigo. En el mismo sentido, en las góndolas de los almacenes y mercados abundan productos ultraprocesados de alto contenido energético a base de azúcares y grasas pero pobres nutricionalmente y con múltiples aditivos, aromatizantes, saborizantes y endulzantes que estimulan su consumo. Esto último está



directamente vinculado a la tendencia creciente de sobrepeso y obesidad a nivel mundial.

Debemos repensar y transformar nuestros sistemas agroalimentarios para recuperar la diversidad en la producción y en la alimentación, para recuperar la salud de los suelos, del microbioma y de los ecosistemas, para garantizar la salud de las comunidades y de los territorios. Transformar nuestra relación con la alimentación implica transformar nuestra relación destructiva con la naturaleza. Implica también una transformación de las relaciones sociales en torno a la producción, la distribución y el consumo hacia formas más saludables, equitativas y libres de explotación.

Además, debemos recuperar el tiempo. La alimentación implica tiempo para cocinar y compartir con nuestros seres queridos, es una forma de construir afectos, de expresar cariño y amor, de expresar sentimientos, de encontrarnos.



Debemos recuperar el tiempo de estos procesos y salir de la lógica eficientista y económica que demanda nuestro sistema social. Nos quieren alimentados con productos homogéneos, ya listos, que solo requieren ser calentados. Nos quieren alimentados de forma aislada para no perder tiempo en conversaciones. Nos quieren alimentados con comida rápida al paso mientras trabajamos y nos movemos.

En el marco del Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre, y del Tercer Encuentro de comunidades empoderadas frente a la Resistencia Bacteriana a los Antibióticos (RBA) a llevarse a cabo en noviembre del presente año, tenemos la oportunidad de abrir espacios de diálogo para promover el desarrollo de sistemas agroalimentarios locales que respeten los ciclos de la naturaleza y de los suelos, que apuesten a la producción de alimentos diversos y sanos, libres de contaminantes. A su vez, recuperar el arte culinario tradicional a través de recetas que nos ayuden a sanar los cuerpos y los territorios degradados por el sistema agroalimentario actual. Urge recuperar los conocimientos de nuestros pueblos originarios que han producido y cocinado alimentos durante miles de años respetando los ritmos de la Madre Tierra.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Verzeñassi D, Marino D, Vallini A, Alonso L, Burguener G, Enriquez L, et al. La salud hecha un chiquero: informe del impacto de la cría industrial de cerdos en la salud. 1a ed. Ciudad Autonoma de Buenos Aires: Damián Verzeñassi; 2020.
2. Lizarraga P, Pereira Filho J. Atlas de los sistemas alimentarios del Cono Sur. 1a ed. Ciudad Autonoma de Buenos Aires: Fundacion Rosa Luxemburgo; 2022.
3. FAO, FIDA, OMS, PMA, UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. Adaptación de las políticas alimentarias y agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. [Internet]. FAO; IFAD; WHO; WFP; UNICEF; 2022 [citado 19 de enero de 2023]. Disponible en: http://www.fao.org/documents/card/es/c/cc0639es
4. FAO, FIDA, OPS, WFP, UNICEF. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022: hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables [Internet]. FAO; IFAD; PAHO; WFP; UNICEF; 2023 [citado 3 de septiembre de 2023]. Disponible en: http://www.fao.org/documents/card/es/c/cc3859es
5. Gruber K. Agrobiodiversity: The living library. Nature. abril de 2017;544(7651):S8-10.













Link de inscripción: https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZYqf-Gtqz0pE9HXV8ST2eXvsVmy1tE1jfDR